

Übungsprogramm: Koordination & Gehirntaining

Aktivierung von Körper & Geist (Life Kinetik) – Entwickelt für Morbus Fabry Patientinnen & Patienten

PATIENTEN-HANDOUT FÜR GRUPPE & ZUHAUSE | ERSTELLT VON FELIX & JONAS

Liebe Patientin, lieber Patient,

dieses Übungsprogramm kombiniert sanfte Bewegungen mit gezielten Denksportaufgaben. Durch das bewusste Verknüpfen von visuellen Signalen, Zahlen, Begriffen und Bewegungsausführungen schaffen wir neue Nervenverbindungen im Gehirn (Neuroplastizität). Das fördert Ihre Konzentration, Reaktionsschnelligkeit und Alltagsbalance.

1 Modul 1: Ball- & Koordinationsübungen (im Gehen & Stand)

Übungen im Gehen – Mit 1 Ball

- **Prellen & Fangen:** Beim Vorwärtsgen den Ball rhythmisch auf den Boden prellen und fangen.
- **Hochwerfen & Fangen:** Ball leicht hochwerfen und auffangen (auch von oben im Obergriff zugreifen).
- **Handwechsel:** Ball im Gehen von der linken in die rechte Hand werfen.
- **Partner- & Wandwurf:** Ball dem Partner zuwerfen oder gegen die Wand prellen (Option: mit kleiner Körperdrehung).

Übungen im Gehen – Mit 2 Bällen

- **Paralleles Werfen:** Beide Bälle gleichzeitig hochwerfen und synchron wieder fangen.
- **Überkreuzwerfen:** Beide Bälle überkreuz in der Luft tauschen (linker Ball nach rechts, rechter nach links).
- **Doppeltes Wandwerfen:** Beide Bälle gleichzeitig gegen die Wand werfen und fangen.

Variationsmöglichkeit: Gleichgewicht im Einbeinstand

Führen Sie die Werf- und Fangübungen im sicheren Einbeinstand aus, um die Tiefensensibilität zu stärken:

- **Mit Kopfdrehung:** Beim Ballwerfen den Kopf langsam nach links/rechts drehen oder kreisen.
- **Mit Ganzkörperdrehung:** Den Oberkörper beim Fangen sanft mitdrehen.
- **Wechselwurf:** Auf einem Bein stehend im Wechsel hochwerfen und zum Partner passen.

Kurzer Austausch & Reflexion: Wie hat das Gehirn auf die doppelten Aufgaben reagiert? Nach kurzer Pause gehen wir fließend in die aktiven Reaktionsspiele über.

2 Modul 2: Das 4-Farben-Reaktionsspiel (Ausführliche Spielanleitung)

Das 4-Farben-Spiel trainiert die Verknüpfung von Wahrnehmung, Gedächtnis und Motorik. Das Spiel wird schrittweise in drei Stufen aufgebaut und gesteigert:

● Stufe 1: Basis-Zuordnung (Farbe → Übung)

Sobald eine Farbe gerufen oder als Farbkarte gezeigt wird, führen Sie direkt die zugehörige Übung aus.

● ROT

Kniebeuge

Schulterbreiter Stand, Hüfte nach hinten-unten absenken, Rücken gerade. Stärkt Beine & Gesäß.

● GRÜN

Good Morning

Hände sanft an den Hinterkopf legen, Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen. Stärkt den Rücken.

● GELB

Arme auf Schulterhöhe

Beide Arme seitlich waagrecht auf Schulterhöhe anheben, kurz halten und absenken. Kräftigt die Schultern.

● BLAU

Ausfallschritt mit Wadenheben

Einen Schritt nach vorne machen und am tiefsten Punkt die Fersen anheben. Fördert Balance & Wadenkraft.

🟡 Stufe 2: Erste Steigerung (Zahl → Farbe → Übung)

Jeder Farbe wird eine 2-stellige Zahl fest zugeordnet. Wird eine Zahl gerufen, muss das Gehirn zuerst im Kopf die Zahl zur passenden Farbe auflösen und anschließend sofort die Bewegung ausführen!

🔴 Stufe 3: Zweite Steigerung (Baumart → Zahl → Farbe → Übung)

Wir fügen eine weitere Abstraktionsebene hinzu: Jede Farbe und Zahl erhält zusätzlich eine bestimmte **Baumart** als Decknamen. Wird beispielsweise „Fichte“ gerufen, verknüpft das Gehirn den Begriff mit Rot (17) und Sie führen die Kniebeuge aus!

Farbe (Stufe 1)	Zahl (Stufe 2)	Baumart (Stufe 3)	Zugeordnete Übung
 ROT	17	 Fichte	Kniebeuge (Hüfte nach hinten-unten absenken)
 GRÜN	24	 Eiche	Good Morning (Oberkörper gerade vorneigen)
 GELB	36	 Buche	Arme auf Schulterhöhe (Seitlich anheben)
 BLAU	48	 Kiefer	Ausfallschritt mit Wadenheben (Schritt + Fersen heben)

💡 **Tipps für die Spielleitung / Übung:** Der Spielleiter kann spontan zwischen Farben („Rot!“), Zahlen („36!“) und Baumarten („Eiche!“) wechseln. Das zwingt das Gehirn zur ständigen Neuorientierung!

3 Modul 3: Das Symbol-Reaktionsspiel (Kognition & Bewegung)

Bei diesem Spiel stehen geometrische Symbole für spezifische Arm- oder Beinbewegungen.

Arm-Symbole (Dreiecke △)	Bein-Symbole (Quadrate □)
▲ Dreieck oben: Rechte Hand heben	◻ Quadrat mit Strich oben: Rechtes Bein heben
▼ Dreieck mit Querstrich: Beide Hände heben	◻ Quadrat mit Doppelstrich: Beide Fersen heben
▼ Dreieck unten: Linke Hand heben	◻ Quadrat mit Strich unten: Linkes Bein heben

💡 Doppel-Aufgabe (Kombinationen):

Werden Hand- und Beinsymbole **übereinander gezeigt**, führen Sie beide Bewegungen **zeitgleich** aus:

▲ ◻ → Rechte Hand + Beide Fersen	◻ ▼ → Rechtes Bein + Linke Hand	▼ ◻ → Beide Hände + Linkes Bein
---	--	--

📌 Wichtige Hinweise für Ihre Übungspraxis zu Hause:

- **Sicherheit geht vor:** Üben Sie Balance-Aufgaben stets nahe einer Stuhllehne oder Wand zum Festhalten.
- **Fehler sind erwünscht!** Gerade das "Sich-Verhaspeln" und Neusortieren im Kopf fordert das Gehirn optimal heraus.
- **Schmerzfrei & entspannt bleiben:** Passen Sie das Tempo an Ihre Tagesform an und machen Sie regelmäßig Pausen.
- **Kontinuität:** Täglich 5 bis 10 Minuten Gehirnjogging stärken Motorik, Gedächtnis und Alltagsbalance spürbar.